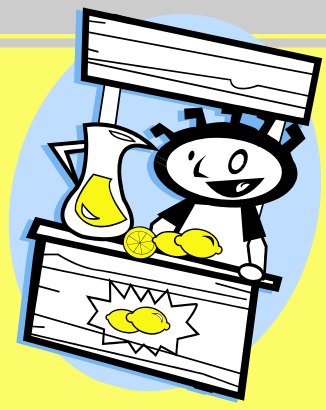
Le citron, une multitude de bienfaits

Par Émilie-Anne Gendreau



De nos jours, plusieurs agrumes existent, beaucoup d'entre eux sont bon pour la santé et nous procure beaucoup de vitamine. Par exemple, le citron contient des protéines et beaucoup d'autres choses. Dans ce texte, il sera question de l'histoire du citron, de ces bienfaits et de ce qu'il contient.

La petite histoire du citron

Premièrement, cela fait très longtemps que le citron existe. Avant que cela s'appelle citron nous disions limon, d'où vient le mot limonade. Le mot limon est apparu en français en 1351. Nous avons commencer à utiliser le terme citron en 1398. Une description détaillé du citron figure en 1178. Le citron s'introduit en chine au X^{e} siècle et dans le milieu du XII^{e} siècle. Dans des écrits chinois on faisais souvent référence au citron.

Les bienfaits du citron

Deuxièmement, le citron est un agrume rempli de bienfaits. Par exemple, il peut nous prévoir de plusieurs maladies comme le cancer. Aussi, en buvant 200g de jus de citron par jour peut nous guérir d'une épidémie. Pour le scorbut, nous devons manger 3 fois par semaine du choux cru haché avec de l'huile et du jus de citron. Plusieurs autres techniques peuvent être utilisé et le citron peut guérir de plusieurs autres choses.

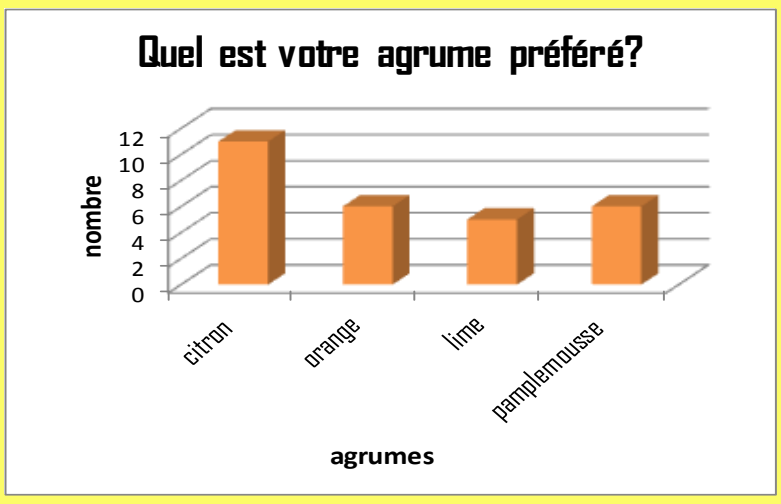
Que contient le citon?

Troisièmement, cet agrume est rempli de chose qui sont bonne pour la santé. Les flavonoides en est un bon exemple. Dans le citron, il existe différents types de flavonoids. Ces composes peuvent neutraliser les radicaux libres du corps. Lériocitrine et l'hespérétine sont les deux principaux flavonoids dans le citron. Un autre type de flavonoide, la nobiletine est dans certains agrumes. Elle sert à ralentir la croissance des tumeurs.

Pour conclure, dans ce, il a été question de l'histoire du citron, de ces bienfaits et de 3 types de flavonoïde que contient le citron. Il aurait aussi été interressant dans apprendre plus sur sa façon d'être cultivé.

Saviez-vous que?

Il existe 7 variétés de citron européennes classées en IGP.



- 1 paquet (format 2 étages) de préparation pour gâteau au citron
- 2 paquets (format 4 portions) de pouding instantané Jell-O au citron
- 1 1/2 tasse de lait froid
- 3 tasses de garniture fouettée Cool Whip , décongelée
- Préparer la préparation pour gâteau et la faire cuire en suivant le mode d'emploi pour 2 gâteaux ronds (de 8 ou 9 po). Laisser refroidir les gâteaux cuits pendant 10 minutes dans les moules. Les démouler et les déposer sur des grilles; les laisser refroidir complètement.
- Battre au fouet les préparations pour pouding avec le lait